暮らしのなかにＪＡを

ぱあとなぁ〜

JA 京都
May
2010
Vol. 98
http://www.jakyoto.com
5

特集
グリーンカーテンで、夏を快適に
協働通信
青と部会（京北）
農ーチャンネル
省力化、低コストで新たな展開
京都園部産こしひかり「京みのり」の取り組み（園部）
ハツラツ女性部
平成22年度　行事予定（丹後地区）
女の井戸端会議
女性部の旅行について（丹波）
おふくろの味
里もち（峰山）
親子でクッキング
地鶏卵のプレーンオムレツを作ってみよう
●談●とぴっくす●営農情報
●いきいき菜園生活●ＪＡ京都インフォメーション
●野菜ソムリエ　慶元まさ美のおいしい時間
●交流ひろば

グリーンカーテンで、夏を快適に

グリーンカーテンとは、アサガオやヘチマ、ゴーヤなど、つる性の植物をネットにはわせて栽培した自然のカーテンのことです。夏場の強い陽射しを遮り、室温の上昇を抑えるのでエアコンの使用量が減り、電気代が節約できる上、CO_2の排出削減にも貢献します。ベランダや庭など少しのスペースがあれば誰でも簡単に栽培出来ます。ここではプランターでの作り方を紹介しますので、皆さんもご家庭でぜひチャレンジしてください。

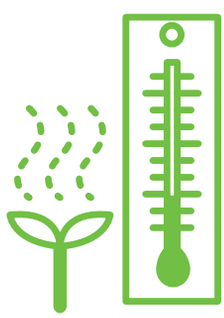
昨年夏、久美浜支店生産課にゴーヤのグリーンカーテンが完成。高さ3メートル、幅12メートルのネット一面にゴーヤが実り、事務所東側の窓を覆いました。

「昨年は冷夏ということで遮光の必要性があまりなかったものの、食べきれないほどの収穫があり、ゴーヤチャンプルや天ぷらにして味わいました。久美浜支店では昨年の実から種取りして発芽させ、女性部の皆さんに苗を配布しました。ゴーヤは繁茂力が旺盛で病害虫の心配がなく育てやすい品目です。ぜひ栽培してみてください」。

グリーンカーテンのメリット

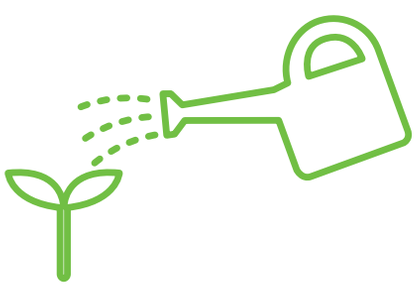
1 室内温度が抑えられる

通常のカーテンと同じように遮光効果があります。また、葉っぱから水分が蒸発するため、周辺を涼しくする効果があります。この遮光と蒸散効果により、室内温度が2～3度下がるといわれています（効果は設置環境によって異なります）。



2 育てる楽しみがある

毎日の水やりなどで手をかけていた植物が実を付けたり、花が咲いたりするのを鑑賞するのはとても楽しいことです。特につる性植物は生長が早くて丈夫なので、初心者でも気軽にチャレンジすることが出来ます。日々の変化を楽しみながらお子さんたちと一緒に世話されることをおすすめします。



3 植物が実った後の楽しみがある

好みに合わせて栽培品目が選べるのも楽しみの一つです。花が好きな人はアサガオやフウセンカズラ、食べる楽しみを味わいたい人にはキュウリやゴーヤ、カボチャ。夏休みの工作など加工して楽しむならヘチマやヒョウタンなどから選ぶことが出来ます。

花や実を鑑賞する	収穫後に食べる	収穫後に加工する
アサガオ	キュウリ（漬物）	ヘチマ（たわし、化粧水）
フウセンカズラ	ゴーヤ（ゴーヤチャンプル）	ヒョウタン（オブジェ、とっくり）

グリーンカーテンの作り方

網野支店の玄関前に実際に作ってみました。

用意するもの

・つる性植物の種
・プランター（容量約30リットル）
・市販の培土　・キュウリネット
・ビニールひも　・支柱（必要に応じて）
・じょうろ　・スコップ

1 プランターの準備

プランターに、市販の培土を適量入れ、中央部分を少し高く盛る。

※１m間隔を目安に、窓の大きさに合わせてプランターを置く。

2 ネット張り

キュウリネットの両端にビニールひもを通して広げる。雨どいやベランダがある場所なら上部を直接くくり付け、下はブロックなどで固定する。

※ネットを支柱に通し、軒先に立て掛けて固定しても OK。

3 種まき

※4 ～ 5月がまきどき。

指先で土に穴を開け、種（写真はヒョウタン）を2粒まいて軽く土をかけた後、じょうろで全体が湿るように水をやる。発芽するまでは、土が乾かないよう注意して水やりを行う。

これがコツ

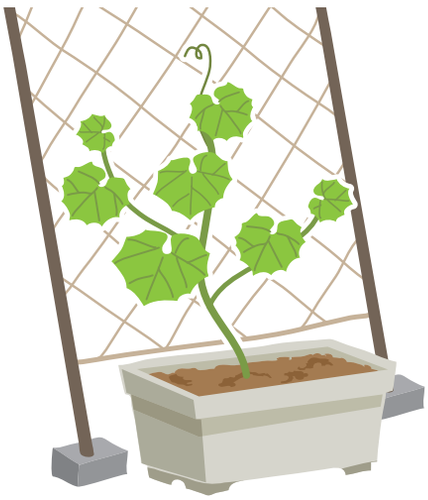
ゴーヤの場合は、種の尖った部分を少し切り、一昼夜ぬるま湯に漬けて吸水させてからまくと発芽しやすい。

4 間引き

発芽後、本葉が出るくらいに生長したら、2つの苗のうち元気な方を残して間引く。

5 誘引

つるが少し伸びてきたら、ネットに絡ませる。生育状況を見ながら、葉の密度が均一になるよう適時誘引していく。



8 完成・収穫

7月頃になると、グリーンカーテンが完成。果実を収穫する。

●収穫適期

ゴーヤ	緑色種、白色種ともに色が鮮やかで若いうちに取る。次々に実を付けるので9月中旬まで収穫可能。黄色く完熟してしまったものは、割って種に付いた赤い果肉を食べると甘くておいしい。
ヘチマ	食用にする場合は、ゴーヤと同様で若いうちが良い。たわしなどに加工するなら、黄色く変色するまで置いておく。
ヒョウタン	十分完熟させる。果実表面の細毛が完全になくなり、爪で弾いてカチカチと高い音が鳴れば適期。

6 摘芯

子づるが2mほど伸びたら先端をカットし、孫枝の発生を促す。つるが横に広がるようにする。

7 追肥

実が付き始めたら2週間に1回程度のペースで追肥を行う。

●管理のポイント

- ●夏場の水やりは、朝夕1回ずつを目安に行い、しおれさせないよう注意しましょう。
- ●害虫対策には、農薬(気になる方は牛乳やコーヒー、木酢液でも可)を葉にかけると良いでしょう。
- ●台風時などは、強風で飛ばないようきつく固定するか、ネットを下ろしましょう。

簡単！ 楽しい！ 加工例

ヒョウタン オブジェ

作り方
①ヒョウタンの先を切り落とす。
②水中に10日間ほど漬けておく。※水は毎日換える。
③腐敗した中身を針金などでかき出し、よく洗って乾燥させる。
④絵の具などで好きな絵を描き、乾いたらニスを塗る。
⑤小枝を削って栓を作り、口をふさぐ。飾りひもをつけて完成。
★絵付けせず、油を塗ってつやを出すだけでもきれいです。日がたつにつれ赤褐色になります。

ヘチマ たわし

作り方
①ヘチマを3等分くらいに切り、鍋に入れて数分煮る。
②鍋から取り出して皮をむく。※手で簡単にむける。
③水の中でもみ、繊維だけ残った状態にする。
④しっかり乾燥させたら出来上がり。
★水に数日漬け、腐らせて作る方法もありますが、臭いがきついので注意。
★漂白剤に漬けるときれいな白色になりますが、そのままでもOKです。

談㉘

ＪＡの方針や動向をお知らせします

『丹後産コシヒカリ』が３年連続「特Ａ」

京都農業協同組合　副理事長
岡田　實郎

厳しい条件のなかで快挙を達成

日本穀物検定協会が実施する平成21年産の食味ランキングで『丹後産コシヒカリ』が３年連続で最高ランクの「特Ａ」に選ばれました。これまで「特Ａ」の評価は７回、２年連続は３回経験していますが、３年連続は初めてのことです。

昨年は低温や日照不足の影響から、出来を心配しました。全国の作況指数は「98」（平年作１００）の「やや不良」となり、検定協会の審査では前年産よりも結果にばらつきがあり、評価対象産地銘柄に占める「特Ａ」「Ａ」の割合を見ると、東の産地が60パーセント、西の産地は37パーセントと〝東高西低〟が鮮明になりました。そうした厳しい条件の中で『丹後産コシヒカリ』が３年連続「特Ａ」という快挙を成し遂げたことに、喜びもひとしおです。

長年にわたる丹後米改良協会の取り組み

『丹後産コシヒカリ』がおいしいのは、冬場に降水量が多い丹後地方の気候・風土に理由があります。それに加えて、ＪＡをはじめ、丹後広域振興局、丹後農業研究所、丹後普及センターや市町が一緒になって、水稲の収量・品質向上を目的に、昭和47年に設置した「丹後米改良協会」の取り組みが挙げられます。特に、同協会が進める「ＫＯＳ－１８０運動」や、ほ場、外観、食味と総合的な見地から独自の審査を行う「丹後良食味米共励会」は、生産意欲の向上を図る上で大いに役立っています。このような取り組みをしている産地は全国的にも珍しいと思います。

「確かな品質　京都米」として全国へ

３年連続「特Ａ」の評価を得た今、目標は４年、５年と連続記録を伸ばしていくことに尽きます。そのためには、特に「丹後良食味米共励会」のＰＲを積極的に行い、現在、農家から集まっている約50サンプルを最低でも１００サンプルまで増やし、全体のレベルを上げることが重要だと思います。

また近年、中丹地域（福知山市、綾部市、舞鶴市）では「中丹米振興協議会」、南丹地域（亀岡市、南丹市、京丹波町）では「京都丹波米良食味推進協会」が組織され、地域ぐるみでおいしいお米作りが進んでいます。こうした取り組みによって、京都府全体のレベルアップを図り、「確かな品質　京都米」として全国に届けていくことが一番だと考えています。

３月８日、３年連続「特Ａ」の報告に生産者３人が本店を訪れました。左から竹内敏三理事長、与謝野町の宮本浩司さん、宮津市の谷口直樹さん、京丹後市の井上喜久治さん。

協力働通信 KYODO TSUSHIN

JA京都京野菜部会京北支部

青と部会

京北における青とう（伏見甘長とうがらし）の栽培の歴史は昭和40年ごろまでさかのぼります。病害虫被害が比較的少なく、軽量で扱いやすいことから生産振興を図ってきました。ハウスと露地で栽培出来、6月から11月までと収穫期間が長いのも特長の一つです。

昨年度は、収量に大きく左右する青枯病・疫病対策として、病気に抵抗性のある新たな台木（だいき）「台パワー」の試験栽培を実施し、一定の成果が上がりました。22年度についても引き続き台木の導入を実施するとともに、視察研修や目合わせ会などで研究を重ね、さらなる品質向上と安定出荷を目指します。

青と部会の皆さん

部会長
鳥居隆太郎さん

DATA

結成 …… 1977年6月
部会員 …… 25人
出荷量…… 24,210kg
栽培面積…… 102a

注目部会員

農業は天職と自認する、自然をこよなく愛す若手のホープ。

山内　宗さん（32歳）
就農歴……7年

＊就農のきっかけ

もともと自然が好きで、7年前に京都市内からここ京北に家族で移住してきました。現在は母と二人三脚で青とうをはじめ、紫ずきんやエンドウ、ホウレンソウなどを栽培しています。

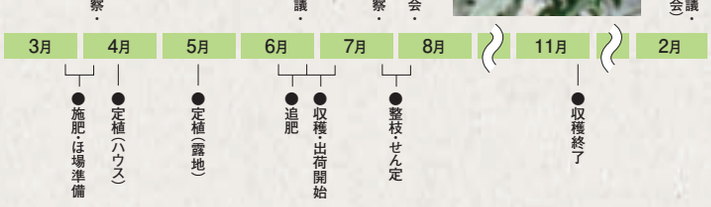
＊仕事へのこだわり

青とう栽培は7年目になりますが、いかに良品を多く出荷出来るかにこだわっています。一定の収量を確保した上で、秀品率50%以上を目標に取り組んでいます。

＊将来の夢

青とうは先代が作りあげてきた一大ブランドです。こうした文化を受け継ぎながら将来的には他にも新しい品目を育て、産地化していけるよう取り組んでいきたいと考えています。

作業カレンダー



活動レポート

［生産現場視察］

定植前の4月上旬に、部会役員が苗の生育状況を確認するために生産現場を視察します。

［目合わせ会］

出荷最盛期に生産者同士で出荷物の厳しいチェックを行い、品質の均一化を図ります。

省力化、低コストで新たな展開
京都園部産こしひかり「京みのり」の取り組み

田植えを終えた実証田の様子

JA京都園部支店
生産振興部会水稲部会

南丹市園部町では、長年にわたり特別栽培米のコシヒカリ「れんげ米」が栽培されてきました。しかし、米価の低迷や生産者の高齢化により生産規模は縮小。危機感を持ったJAや生産者らは、平成19年から栽培の省力化、コスト削減を図るとともに、販路の拡大を目指しネーミングも「京みのり」に変更。生産規模の拡大と市場競争力のある米作に取り組んでいます。

平成2年から「れんげ米」を栽培

昔から米どころとして知られる南丹市園部町では、平成2年に特別栽培米コシヒカリの栽培を始めました。この米は、昔懐かしいれんげをすきこんだ田んぼで栽培されることから「れんげ米」と名付けられ、ゴールデンウィークには、これをPRする「れんげフェスタ」がにぎやかに行われてきました。

ところが、米価の低迷が続き、生産者の高齢化が進むにつれて次第に生産規模が縮小していきました。また、兼業農家が増え、田植えがゴールデンウィークに行われるようになり、れんげが咲いている田んぼも少なくなりました。

れんげ米の栽培は、平成7年に生産者数90人、生産面積75ヘクタールまで拡大しますが、同19年には生産者数60人、生産面積46ヘクタールまで減りました。

「このままではいけない。かつてのように生産者を増やし、市場競争力のある米を作っていかなければと思いました」とJA京都園部支店生産振興部会水稲部会の奥村久夫（おくむらひさお）部会長は話します。

水稲部会の奥村久夫部会長

元肥一発栽培を導入

新しい栽培指針は、JAと南丹農業改良普及センター、生産者が協力して研究し町内各所で実証を行い作成しました。JA京都園部黒田支店生産課の中井宏（なかいひろし）課長は「新しい栽培指針のポイントは、安全・安心はもちろん、省力化とコスト削減を図り、おいしい米を生産すること」と話します。そのために導入されたのが元肥一発栽培です。

この方法は、刈り取り後の土作りのときに、元肥を十分に与え、追肥を省くものです。指針では土作り・耕起時に「とれ太郎」（けい酸吸収の高いりん酸質肥料）を10アール当たり100キロ、田植えの前に「すご稲有機355」（肥効調節型肥料入り複合肥料）を同20キロ投入することを推奨。これによって、通常のコシヒカリ栽培より、肥料農薬代が1割削減。また、けい酸の吸収効率の高い肥料を用いることで、夏場の重労働であるけい酸肥料の追肥が不要になりました。

また、技術的には、①種子消毒は農薬を使わず温湯消毒、②1株当たり3本の細植え、③坪当たり50株程度の疎植（株間21センチ）に変更。特に③については、株間を広く植えても、通常植えと同程度の収穫が確保出来る上、根張りが良くなり茎が太く生長して倒伏しにくくなります。しかもほ場の通気性も良くなり乳白粒の発生を防ぎ、病害にも強くなるというメリットがあります。

「省力化・低コストを実現することにより、高齢者でも取り組みやすく、中山間地域においても『環境にやさしい農業』が出来るということで栽培者が増えてきています」と中井課長は話します。

その結果、平成20年には生産者数120人、生産面積96ヘクタールに規模が拡大し、昨年は164人が109ヘクタールで栽培。約330トンを出荷するまでになりました。

写真上）実証田では新たな栽培方法についての講習会が開かれた
写真下）新たな指針に従って栽培が進められた実証田では立派に稲穂が実った

京都のブランドとして全国に

新しい指針に沿って栽培を進めて3年。省力化・コスト削減を図ることによって生産者数と生産面積の増加をもたらした同部会の取り組みは、平成21年度環境にやさしい農業推進コンクールで「京都府知事賞」を、また第15回（21年度）全国環境保全型農業推進コンクールで「全国中央会長賞」を受賞しました。

そうした動きに併せて、JA京都と同部会では、これまでの「れんげ米」から「京みのり」と改名し、2、5、10キロ詰め（すべて無洗米）の3種類を発売。今年2月28日には亀岡市篠町にあるJA京都の農畜産物直売所「たわわ朝霧」で販売キャンペーンを実施しました。

「『京みのり』という名前もですが、新パッケージには京都府の色である紫色を用いて、一目で京都を印象付けるものにしました。今後、部会活動を通じて広報宣伝を行い、まずは地元から宣伝し、インターネットなどにより全国への広報活動も行っていきたいと思っています」と中井課長。また、奥村部会長は「京みのりの栽培指針に従って栽培してもらうコシヒカリ農家を増やし、栽培規模を拡大していきたいと思います。私が住む殿谷地区では生産者13人がエコファーマーの認定を受けていますが、それも一つとして、さらに安全・安心な農業、市場競争力のある農業を考えていきたいと思います」と話します。

園部黒田支店生産課の中井宏課長

京都園部産こしひかり「京みのり」の新しいパッケージ。紫は京都府の色

園部黒田支店生産課
〒622-0052
南丹市園部町黒田大木本37
TEL.0771-62-1688
FAX.0771-62-4440

農-チャンネル

南部地区

合同行事

家庭菜園の取り組みをすすめよう

総会で申し合わせ

開催日 4/10(土)

DATA
●場所 ガレリアかめおか

南部地区女性部は4月10日、平成21年度総会・家の光大会を亀岡市のガレリアかめおかで開き、

①食卓に直結している家庭菜園の取り組みをすすめ、自給率アップを目指すとともに、郷土食や伝統食などおふくろの味・日本の味を次世代に伝えていくこと

②女性のパワーを発揮する多彩な活動やふれあいの場に積極的に参加し、地域やグループのネットワークづくりをすすめること

③「家の光」を女性部活動のテキストとして、さまざまな活動の中で活用し、日々のくらしに役立てていくことなどを申し合わせました。

この日は部員約1000人が出席。同女性部・佐藤和子部長、JA京都・竹内敏三理事長のあいさつ、JA京都中央会・中川泰宏会長の祝辞の後、日吉支店女性部の田中良子さんと丹波支店女性部の久保元あき子さんを議長に選任して議事に入り、21年度の行事報告や22年度の行事計画など、全議案を賛成多数で承認しました。

総会後は、瑞穂支店女性部の上山妙子さんが、「小さな活動から大きな輪を」と題した活動体験を発表しました。記念講演では弁護士の住田裕子さんが家族のきずなや子どもとのコミュニケーションなどについて話したほか、出演番組の裏話などを披露し、会場には参加者の笑い声が響いていました。

活動体験を発表する上山妙子さん

住田弁護士の講演を聴く部員ら

南部地区 平成22年度 女性部役員紹介

委　員
登尾まゆみ
（美山）

委　員
牧　富美子
（京北）

副部長
梅原　和子
（和知）

副部長
塩貝　克子
（日吉）

部　長
佐藤　和子
（亀岡）

委　員
田淵八壽子
（福知山）

委　員
西山　尚子
（瑞穂）

委　員
山下 典子
（丹波）

委　員
滝野かつ子
（八木）

委　員
木村喜代子
（園部）

丹後地区

合同行事

平成22年度の行事計画など承認

平成21年度総会

開催日 4月18日

DATA
●場所
丹後文化会館

丹後地区女性部の平成21年度総会・家の光大会が4月18日、京丹後市の丹後文化会館で開かれました。21年度の事業・会計報告と22年度の事業計画・予算などを審議し決定したほか、活動方針として、①健全な食と農を伝える活動、②未来を守るための活動、③心の豊かさを育む活動を重点活動として取り組むことを確認しました。

この日は部員約500人が参加。同女性部の池本弥生部長が「1人では出来ないことも、仲間となら出来ることがあります。女性部の輪を広げ、活動をますます充実させましょう」とあいさつしたあと、久美浜支店女性部の吉谷智子さんを議長に選任し、議事に入りました。

総会後は、宮津支店女性部の吉田迪子さんが、「コーラスサークルと仲間の輪」と題して活動体験を発表しました。記念講演では女優のあき竹城さんが、「キラキラ輝く人生のために」と題した講演を行い、参加者の笑いを誘っていました。

あき竹城さんの講演を聴く参加者

あき竹城さんと握手する部員ら

体験発表する宮津支店女性部の吉田迪子さん

丹後地区 平成22年度 女性部役員紹介

監　事
山添美佐江
（大宮）

監　事
磯山　冨美
（野田川）

副部長
志水　春美
（網野）

副部長
杉本香代子
（峰山）

部　長
池本　弥生
（伊根）

委　員
糸井　優子
（岩滝）

委　員
井戸本敏子
（宮津）

委　員
岡田　光江
（久美浜）

委　員
今西　敏子
（間人）

委　員
新谷記代子
（弥栄）

委　員
西川千栄子
（加悦）

ハツラツ女性部＊＊

女性部の活動は、JA京都の組合員家庭の女性なら、どなたでもご参加いただけます。まずは女性部にご加入を。

丹後地区

平成22年度　行事予定（丹後地区）

5/28	㈮	鶴橋コリアンタウンと キムチ作り体験
6/3	㈭	関西バラの名園めぐり
6/13 ・14	㈰・㈪	グラウンドゴルフと さくらんぼ狩りとかまぼこ作り体験
7/3	㈯	リーダー研修会・お楽しみ大会
7/23	㈮	ちゃぐりん企画 メグミルク工場見学とプラネタリウム
8/28	㈯	ちゃぐりん企画 くだものの三昧　岡山
9/26	㈰	伊根町めぐりと漁師飯
9/28	㈫	グラウンドゴルフ大会
10/15	㈮	初秋の四国遍路ウォーク
10/24～27	㈰~㈬	第30回ママさん大学 芸術と文化・大自然の島　バリ島
11/23	㈫	秋の飛鳥路ウォーキング
1/16	㈰	新春のつどい
2/26	㈯	綾部山梅林とイチゴ狩り
3/5	㈯	なばなの里イルミネーション
3/16	㈬	京の五社めぐりとランチバイキング

今年の新春のつどい

お問い合わせ・お申し込みなど女性部に関することは、各支店のライフサポーターまで。

女の井戸端会議 in 丹波

女性の皆さんに集まっていただき
毎回いろんなテーマで雑談します。

第62回 テーマ
～女性部の旅行について～

「おやつ交換で
友達の輪が広がるね」

●丹波支店
山鳥（やまどり）　和子（かずこ）さん
瀧村（たきむら）佐代子（さよこ）さん
横澤（よこざわ）　康子（やすこ）さん

旅の思い出

横澤） この前行った堺市の古墳めぐりウォーキングは楽しかったねえ。

瀧村） そうやねえ。でもあれ高いところから鍵穴状の形が見れたらもっと良かったのに。

横澤） 社会の教科書とかに載っている、ああいう有名どころに行ける機会はめったにないからね。写真で見るよりやっぱり本物を見られたのは良かった。

瀧村） 意外と近いところにまだまだ行ったことのない所があるもんやね。

山鳥） 3月に行った兵庫の綾部山梅林も良い所だったね。ちょっと寒かったけど…。

瀧村） あと去年行った久美浜のメロン狩りも最高だった。高級なメロンが食べ放題だから、お昼ご飯よりそっちの方が楽しみやな。私、2個ぐらいは食べたんとちがうかな（笑）。

横澤） メロンはお土産に1個もらえるけど、みんなはさらに2個も3個も買って帰らはるからね。

山鳥） へえ～。今年は私も参加してみようかな。

瀧村） ぜひぜひ。メロン狩りは一番のおすすめですよ。

車中の楽しみ

瀧村） 女性部の旅行は気心が知れた人が多いし、バスの中では色んな人と会話出来るから楽しいね。

横澤） そうそう。自己紹介もしないから名前も知らん人はあるけど、おやつを交換しながら話をしてると自然と仲良くなれるしね。

瀧村） 私なんか声が大きいから、バスの中半分ぐらいの人に話を聞かれてるんとちがうかな。いろんなところから相づちが聞こえるもん（笑）。

山鳥） 私はこの前の古墳めぐりウォーキングの車中で、たまたま隣同士になった瑞穂の人から水稲育苗のコツを教わって、大いに参考にさせてもらったんです。

横澤） その人は全然知らんかった人？

山鳥） そう。でもいろいろ話が出来て勉強になりました。

瀧村） これで成功したら、お礼に行かないといかんね。

横澤） またきっとどこかの旅行で会えるわ。そこからまた友達の輪が広がっていくかもね。

山鳥和子さん　瀧村佐代子さん　横澤康子さん

おふくろの味 62

母から娘へ伝えられた我が家になくてはならない料理をスローフードとして紹介します。

里もち

古くから羽衣天女伝説が語り継がれる峰山町・磯砂山（いさなごさん）のふもとで、光代さんはご主人と米作りに励んでいました。平成12年に地域の交流施設が建てられることになり、土地を提供して米作りを辞めた光代さんは、施設内や町のイベントで販売する加工品の製造に携わるようになったそうです。

「里もちは一番の人気商品で、出してもすぐ売り切れてしまいますねぇ。この辺では水もちと呼んで昔から七夕や夏祭りに必ず作っていたものです。盆のごちそうの一つでね。正月のもちよりだいぶ長い時間をかけて軟らかくつきますし、こしあんですから手間ひまかかりますが、その分口当たりも味もいいんです。一度に出来る数にはどうしても限りがありますけど、それが手作りの良さ。昔からこの地域にあったものを大切にしたいという思いでやっています」。

伝説に登場する天女は里に住む青年と結婚し、天に帰るまでの間、米作りや酒造りをとても上手にこなしたとか。羽衣の代わりにエプロンをまとった地上の天女たちが作るおもちも、きっと多くの人々に愛され求められ続けていくことでしょう。

京丹後市峰山町鱒留（ますどめ）
徳田（とくだ） 光代（みつよ）さん

兵庫県生まれ。昭和46年に結婚し京都市内で暮らしていたが、50年にご主人の実家である鱒留に一家で移り住む。地域の交流施設「天女の里」の協力会員として、近所の仲間と地元食材を使った手作り加工品の製造・販売を行っている。

天女の里協力会婦人部のメンバー。

峰山町の「御旅市場」で毎月第一土曜日に開催されるフリーマーケットに、里もちをはじめ山菜おこわやばらずしなどを出品しています。

徳田家の里もち

材料［約60個分］
もち米1升、こしあん（小豆1升、砂糖1.2kg、塩大さじ1）、熱湯適量

作り方
①もち米、小豆は一晩水に浸けておく。
②小豆を水からゆでて、煮立ったらいったん湯を捨てアクを抜く。再び水を入れて軟らかくなるまでじっくり煮詰め、つぶしてこしておく。
③こした小豆を火にかけ、焦げ付かないようによく混ぜながら砂糖を加えていく。塩も入れてなめらかなこしあんに仕上げる。
④もち米を蒸し器で蒸す。
⑤蒸したもち米を杵と臼でついていく。ある程度つけたら熱湯を加えてさらに軟らかくなるまでつき、仕上がったらボウルに移す。
⑥もちを適当な大きさにちぎって丸め、全体にあんをまぶす。

コツ
・③のとき、砂糖を一度に入れてしまうと軟らかくなり過ぎて飛び散りやすいので、3～4回に分けて少しずつ入れる。
・つき上がったもちはラップをかけて一晩寝かせるとまとまりが良くなり、あんをまぶしやすい。

⑥

⑤

JA京都のホームページではバックナンバーの「おふくろの味」をはじめ様々な料理レシピをご覧いただけます。

営農部

米粉パンの出来を報告

岡田副理事長が与謝野町長を訪問

与謝野町で21年度から新しく取り組みが始まった、米粉用米を亀岡市篠町の農畜産物直売所・たわわ朝霧内の「たわわパン工房」で製粉し、焼き上げているパンが好調な売れ行きです。この報告に、岡田實郎副理事長が太田貴美与謝野町長を訪ね、焼き上がった米粉パンを届けました。

同町は地域循環型の特別栽培米生産や河川あるいは海の環境保全に向けた代掻き作業など、稲作に重点を置いた農業振興策が展開されており、新規需要米としての米粉用米生産もこの一環です。

試食された太田町長からは、「もちもち感があり、お米の特徴がよく生かされていておいしい」との評価をいただきました。

同町産の米粉用米は製パンに向いており、今年も約2ヘクタールの作付けで9トンの米粉用米が生産される予定です。

太田貴美与謝野町長に米粉パンを手渡す岡田實郎副理事長

小豆と黒大豆の生産目標など確認

豆類生産者大会

南丹・中丹地域豆類生産者大会が4月13日、亀岡市のガレリアかめおかで開かれました。生産者約270人が参加し、南丹農業改良普及センターとJAの職員から昨年の小豆と黒大豆の生産状況や今年の生産目標について説明を受けたほか、兵庫県篠山市の㈱小田垣商店代表取締役・小田垣博三氏の講演に耳を傾けました。

JA京都・竹内敏三理事長のあいさつ、京都府農林水産部農産課・中村昌博課長の祝辞を受けたあと、2部構成の研修会・講演会にうつりました。

小田垣氏の講演では、「京都丹波産の京都大納言小豆と新丹波黒大豆は粒が大きく、風味・香りともに良く全国的にも人気が高い。今後は生産者の輪を広げ生産量を増やしていって欲しい」と激励を受けました。

小田垣博三氏の講演を聴く参加者

南丹農業改良普及センター職員から説明を受ける参加者

22年度活動計画など承認

青壮年農業経営者クラブが総会

青壮年農業経営者クラブは4月19日、亀岡市の宿泊施設・京都烟河で第8回通常総会を開きました。クラブ員ら約30人が出席し、平成21年度の活動報告や収支決算、22年度の活動計画などを審議し決定しました。

22年度の活動計画として、地域の若手農業者の加入を促進すること、JA京都農畜産物直売所「たわわ朝霧」を新たな販路の一つと位置付け、青壮年部としての取り組みを計画することなどを確認しました。

総会終了後は、全国農協青年組織協議会事務局の伊藤悟さんを迎え、「JA青年組織基盤の強化に向けてのポイント」と題した講演に耳を傾けました。

伊藤悟さんから講演を受ける部員ら

イベントや教室、農作業の話題など、JA京都管内の出来事をレポートします。

丹後広域営農センター

製茶工場の完成を祝う

完成を祝いテープカットする関係者ら

昨年11月から京丹後市久美浜町永留に建設が進められていた京丹後製茶㈱の製茶工場が完成し、4月16日に竣工式が行われました。関係者ら50人が出席し、完成を祝いました。

工場は京丹後市で生産された茶葉を荒茶として一次加工するものです。鉄骨造、平屋建てで面積は1127平方メートル。緑茶の煎茶用加工プラントが1ライン、玉露と抹茶用のてん茶炉2基が設置されており、総事業費4億1967万円の施設です。

本年度は摘採生葉18トン、荒茶7トンの生産量を見込んでいます。

竣工式であいさつする
京丹後製茶㈱代表取締役社長・大下道之氏

亀岡広域営農センター

枝豆部会が栽培研修会

京野菜部会亀岡支部枝豆部会は4月6日、亀岡中部支店でくろ枝豆と紫ずきんの栽培研修会を開きました。部会員49人が収穫量の底上げを図るための取り組み方針を確認しました。

本年度は、特に中耕培土やうね間かん水、薬剤防除等について、適期作業の実施に重点をおき収量増加を目指しています。

同部会では7月上旬のくろ枝豆の出荷から10月下旬の紫ずきんの出荷までの約4か月間、安定した継続出荷を行い、枝豆産地としての信頼と農家所得の向上に努めることとしています。

取り組み方針などの説明を受ける参加者

22年度の事業計画など承認

亀岡市農業経営者クラブが総会

亀岡市農業経営者クラブは4月13日、亀岡中部支店で平成21年度通常総会を開催。21年度事業報告並びに収支決算と22年度事業計画等について議案を審議し決定しました。

21年度は、前年度に続く生産資材の価格の高止まりやデフレによる生産物価格の低迷、新型インフルエンザの影響による消費量減少で、経営者にとっては厳しい年でした。

生産者らは関係機関と連携を図り、先進地視察研修等の研修会を定期的に実施して、栽培技術の向上を図りました。

総会終了後には、JA京都中央会農業対策部の大槻松平部長を講師に招き、農政の動向と今後の展望についての講演に耳を傾けました。

JA京都中央会・大槻松平部長の講演を聴く参加者

営農情報

営農部営農施設課●城下 幸彦

田植え後の管理について

田植え後の水管理

植え付け直後は、活着を良くするために深水にします。活着後は浅水管理にして分けつを促すようにしてください。

また、除草剤散布後約1週間は水深3～5センチぐらいを保ち、田面が露出しないようにしてください。

ケイ酸加里の施用について

稲はケイ酸植物と言われるほどケイ酸を多く吸収します。ケイ酸は用水などからも補給されますが、それ以外にも稲わらの還元や積極的な資材投入が必要になります。

ケイ酸を多く含む稲の茎葉は硬く、病害や虫害に強く、また倒伏しにくくなります。さらに茎葉が直立し、1株1株の日当たりが良くなることから、品質・収量の向上が期待できます。

土作り肥料にケイ酸を含んだ資材（シリカリンやとれ太郎等）を施用していない場合は、中干し前を目安にケイ酸加里を施用してください。

中干しについて

品種によって差はありますが、1株の茎数が18～20本くらい確保できた頃から中干しに入ります。

中干しは湿田ではやや強く軽いひびが入る程度に、砂質田ではやや弱く足が沈む程度に行います。中干し後は間断灌がいを行い、根の活力を維持するようにしてください。

稲の病害について

梅雨の時期になると、気温・湿度とも上がり、病害が発生しやすくなります。

農薬による防除以外に、ケイ酸資材の施用や、水田周辺の草刈り等によって、病害が発生しにくい環境作りを行ってください。

いもち病について

いもち病は最も注意しなければならない病害で、22～26度で多湿な条件を好みます。

近年は田植え時にいもち病予防のできる苗箱施用剤の使用が普及していますが、日照不足の年や窒素肥料を多く施用したほ場では注意が必要です。

②薬剤による防除は予防防除がポイントになります。田植え時にいもち病予防ができる苗箱施用剤を使用していない場合は、予防剤を6月中旬を目安に散布してください。

③肥料を多く施用したほ場では発生しやすいので注意してください。

④過繁茂の生育はほ場内の風通しが悪く湿度が上がりやすいことに加え、株が軟弱なため急激にまん延する事があります。いもち病が発生した場合は薬剤による防除を行ってください。

①補植苗はいもち病の発生源になります。補植が終われば早期に処分してください。

和田営農指導員の いきいき菜園生活

「キュウリと黒大豆の栽培」

春夏野菜の植え付けが終わり、これから生育が進んでいく中での栽培管理として「キュウリ」について、また、栄養価が高く、京都の特産でもある「黒大豆」の栽培について紹介します。

企画営農課
和田　貴士

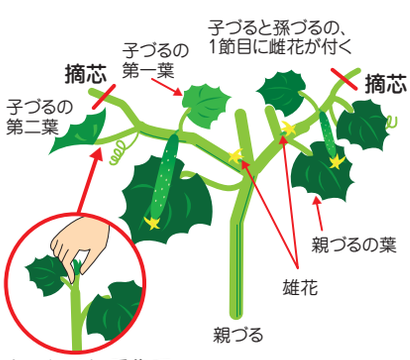
キュウリ

●整枝と摘葉

株元から約30センチ（7節程度）までの側枝や雌花は早めに除去し、収穫開始前までしっかりと株作りを行いましょう。

キュウリの親づるにはほとんど実が付かず、子づるや孫づるに実が付きます。子づるの1節目に雌花が付いたら雌花から葉を2枚残して芽を摘み取り（摘芯）、上の葉の付け根から子づるが発生するのを促します。親づるは、目線の高さ（約1・5メートル）まで伸びたら、芽を摘み取りましょう。

古くなった下の葉（展開して40日くらい）は摘み取っていきますが、一度にたくさん取ると生育が悪くなりますので、注意して下さい。葉を摘み取ると風通しや日当たりが良くなり、病気の予防にもなります。



キュウリは、爪先で摘み取って整枝する

●追肥と水やり

乾燥や肥料切れはキュウリの生育を弱め、尻太り果や曲がり果を増大させる最大の原因です。これを防ぐために定期的な追肥と水やりを行いましょう。

追肥は、植え付け後、半月おきを目安に、1平方メートル当たり化成肥料60グラムを、3～4回施用しましょう。

果実のほとんどが水で出来ているキュウリは、定期的に水やりすることで栽培が安定し、収量アップにつながります。

●収穫

キュウリは雌花の開花後10日前後で収穫が可能となります。収穫が遅れて実が大きくなり過ぎると樹に負担がかかり、雌花が落ちて収量が減少しますので、早めの収穫を心掛けましょう。

黒大豆

●ほ場準備

豆類は、発芽から生育初期までは湿害を受けやすく、発芽不良や生育不良などが心配されますので、対策として排水溝を作りましょう。

●施肥

1平方メートル当たり苦土石灰100グラム、ようりん60グラム、緩効性肥料4グラムを目安に施用し、土と良く混和します。

豆類は肥料（窒素成分）を多く施用すると生育が旺盛になり、樹ばかりが出来てしまいます。その結果、花の数が減少したりさやの付きが悪くなったりしますので、施肥量は前作に応じて加減して下さい。リン酸とカリについては、豆にとって必要な肥料ですので、標準量を散布してください。

●種まき（適期6月上旬～中旬）

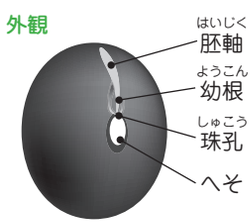
種子は1平方メートル当たり1・5～2グラム準備します。

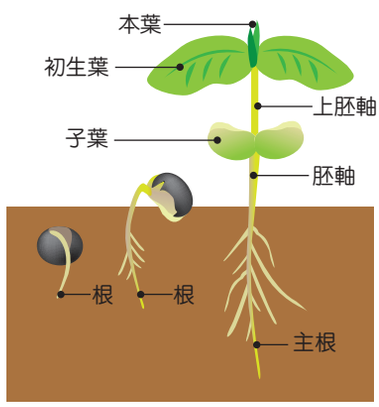
うね幅は100～120センチ、株間は40～50センチとします。

（直播栽培）…1粒まきした後に軽く鎮圧し、その後十分かん水して覆土を行いましょう。

（移植栽培）…苗を作る場合は、苗床に十分水を与えた後、5センチ×5センチ間隔に、1粒ずつ「へそ」が上にならないようにまきます。種子が隠れる程度の覆土をしたあとは、地面が湿る程度に水をやり、濡れ新聞、むしろ等を被せます。芽が持ち上がってきたら取り外し、乾燥しないように晴れの日は朝と昼の2回水をあげましょう。

本葉が見え始めたころに定植を行います。定植は、出来るだけ暖かい晴天の日に行い、子葉の下まで植え付けます。





キッズページ 教えておむすび博士

親子でクッキング②

地鶏卵のプレーンオムレツを作ってみよう

今月のチャレンジファミリー

亀岡市 野々村さん親子
（展弘さん・浩美さん・拓哉くん）

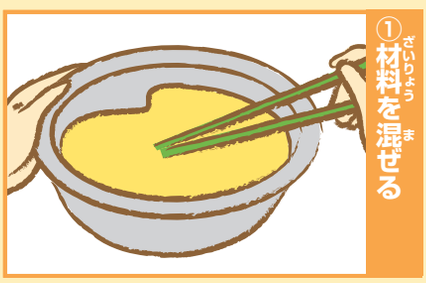
★料理で発見★

「お父さんの料理は初めて食べたけど、オムレツがふわふわでおいしかったよ」

材料（4人分）

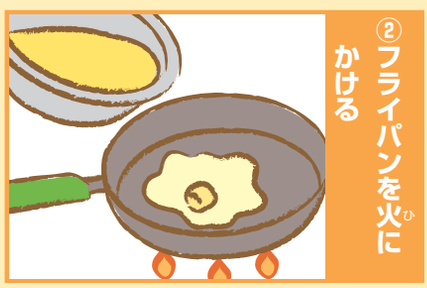
- 卵……2個
- バター……小さじ1
- 牛乳……大さじ1
- 塩・こしょう……各少々
- ケチャップ……適量

作り方



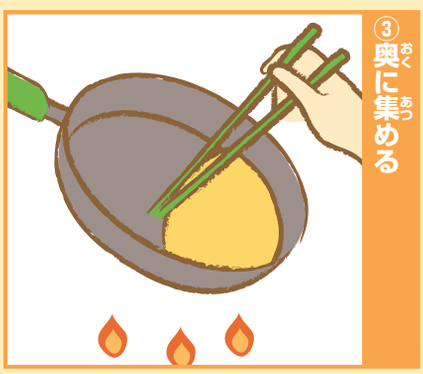
①材料を混ぜる

卵を割り、塩・こしょう、牛乳を加えてかき混ぜます。卵は卵黄と卵白が混じる程度に軽くほぐします。



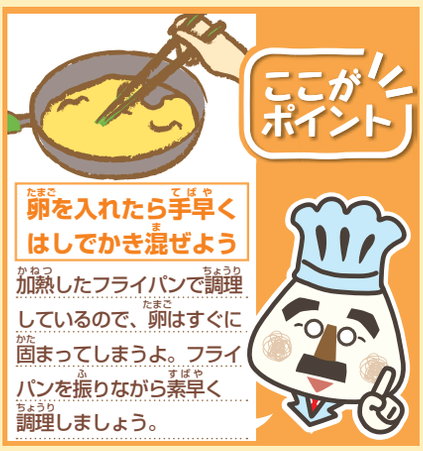
②フライパンを火にかける

フライパンはから焼きにしてよく油をなじませた後、バターをとかして①を入れます。



③奥に集める

半熟になったらフライパンを火から浮かし、手前から奥へ卵を折りまとめます。



④形を整える

フライパンのカーブを生かし、形を整えます。

⑤フライパンを返す

フライパンを返して皿にあけます。形が崩れた時は布巾またはラップで熱いうちに形を整えます。

ちゅうい ★かならず、大人のひとといっしょに作ってね。★ガスコンロや包丁を使うときは、やけどやケガをしないようにじゅうぶん気をつけてね。

共済情報

新JAの医療共済

JA共済

JAの医療共済が新しくなりました!

平成22年4月から

特長1 お客様のご希望に応じた 選べる 保障設計

選べる 共済(保障)期間

共済期間を

終身 / 80歳満了 / 10年更新

の

3タイプからお選びいただけます。

選べる 1回の入院 支払日数限度

1回の入院にかかる支払限度日数を

365日 / 200日 / 120日

の

3タイプからお選びいただけます。

[共済期間内での通算支払日数は、一部の疾病および80歳以降の入院をのぞいて無制限。]

選べる 共済掛金払込期間

共済掛金の払込期間を

共済期間が『終身』の場合		共済期間が『80歳満了』の場合	
60歳	65歳	60歳	65歳
80歳	終身	80歳	

からお選びいただけます。

特長2 わかりやすく 充実の 保障内容

わかりやすい 幅広く手術・放射線治療を保障

公的医療保険制度の対象となる手術※1・放射線治療※2を保障いたします。

※1 治療を目的とし、公的医療保険制度にもとづく医科診療報酬点数表により手術料が算定されるもの(一部を除く)を保障します。
※2 治療を目的とし、公的医療保険制度にもとづく医科診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。

わかりやすい 受取共済金の額

入院は 入院共済金日額×入院日数

手術は 入院中手術 入院共済金日額×20倍 / 外来手術 入院共済金日額×5倍

放射線治療は 入院共済金日額×10倍 をお支払いいたします。

充実! 高額な費用がかかる 最新の治療(先進医療)保障タイプを選択可能

先進医療保障を選択することで、公的医療保険制度の対象外となり高額な費用がかかる先進医療を受けた場合、その技術料に応じて定める額を保障することができ、安心して治療に専念することができます。

充実! 入退院前後の費用(入院見舞)保障タイプを選択可能

入院見舞保障を選択することで、入院共済金が支払われる入院をしたとき 入院共済金日額×5倍 をお支払いいたします。

※この資料は、概要を説明したものです。詳細につきましては、「ご契約のしおり・約款」および「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の転換・乗換の際には「保障見直し設計書」をあわせてご覧ください。

【10263000054】

営農情報

ストップ! 農作業事故

農作業が本格化しています。この時期は忙しさのあまり、農作業に潜む危険を忘れてしまい、農機具による事故が多くなります。日々の作業で常に「安全」を意識し、慣れや油断による事故を防ぎましょう。

農作業安全チェックシート 守ってください

- チェック! 機械の取扱説明書をよく読んで、正しい技術を身につけていますか。
- チェック! 日常点検・定期点検は忘れずに行っていますか。
- チェック! 点検整備は必ずエンジンを止めてから行っていますか。
- チェック! 「大丈夫だろう運転」は危険です。周囲の人や路肩等十分安全を確かめていますか。
- チェック! 無理のない作業計画を立て、作業中は適度に休憩を取っていますか。

もしもの時のために・・・

特定農機具傷害共済(商品付帯)

ケアフル

JA グループから購入された農機具にセットされた共済で、農機具の使用または管理によって起きた事故で、負傷または死亡された場合に共済金をお支払いします。

- 初回の共済掛金は必要ありません。JAグループが負担します(初回のみ)。
- 共済期間は 5年です。

旅行案内

日本最北端幻想の浮島

出発保証

礼文島・利尻島クルーズ 5日間

これはお得！3人目半額！

3名様1室利用でお申し込みの場合、
3人目の旅行代金が半額となります。
※但し、3名様1室利用可能なステートC・ステートB6階に限ります。

例：ステートC 3名様1室利用の場合

＜通常＞ お一人様165,000円×3名様＝495,000円
（お二人様でお申し込みの場合は、お一人様185,000円です）

1名様半額 お一人様165,000円×2名様＝330,000円
＋1名様半額＝82,500円

3名様分の旅行代金 合計412,500円
1名あたり 137,500円 となります

旅行代金（大人お一人様）

部屋タイプ	募集人員	2名様1室利用	1名様1室利用	3名様1室利用
ステート C	105	185,000円	274,000円	165,000円
ステート B6	123	215,000円	316,000円	195,000円
ステート B8	34	225,000円	334,000円	――
ステート A	12	255,000円	379,000円	――

募集要項

■出　発　日　平成22年 7月29日(木)
■募 集 人 員　274名様
■申込締切日　募集定員になり次第締め切ります
■お 申 込 金　20,000円(旅行代金に充当します。)
■添　乗　員　敦賀港より同行いたします

行程表

1	弊社指定地 ═ 敦賀港（16:00発） ～ ＜日本海クルーズ＞ ～【船中泊】	× × 夕
2	豪華客船“ばしふぃっくびいなす”でのクルーズをお楽しみください。【船中泊】	朝 昼 夕
3	～ 礼文島（通船にて着岸）（6:00着） ═ オプショナルツアー でお楽しみください。 ═ 礼文島（12:30発） ～ 利尻島（14:00着） ═ オプショナルツアー でお楽しみください。 ═ 利尻島（19:00発） ～ ＜日本海クルーズ＞ ～【船中泊】	朝 昼 夕
4	豪華客船“ばしふぃっくびいなす”でのクルーズをお楽しみください。【船中泊】	朝 昼 夕
5	～ 敦賀港（10:00着） ═ 弊社指定地	朝 × ×

■食事／朝4回・昼3回・夜4回　※この他、モーニングコーヒーや夜食も無料でご用意しております。
■利用交通機関／バス: ═　船: ～
■オプショナルツアーは礼文島または利尻島の観光コース

詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので事前にご確認の上お申込みください。

㈱農協観光代理業　京都府知事登録旅行業代理業第73号
JA京都旅行センター
〒621-0806 京都府亀岡市余部町天神又2
TEL.0771-22-5554
総合旅行業務取扱管理者／世木玲子

■旅行企画・実施
観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光
ボンド保証会員　旅行業公正取引協議会会員

京都支店　☎075-361-3914　〒600-8216 京都市下京区塩小路通り西洞院東入ル東塩小路町843-2 日本生命京都ヤサカビル7F
京都丹後営業支店　☎0772-62-6666　〒627-0004 京都府京丹後市峰山町荒山大坪397 JAグリーン峰山内2F

信用情報

年金のお受け取りはJA京都で！

JA に一度お手続きをしていただくだけで、各種年金が自動的にお客様の貯金口座に振り込まれます。
ぜひこの機会に、年金のお受け取りは「便利」で「安心」な JA をご利用ください。

募集期間
平成23年 3月31日(木) 迄

期間中、当JAに年金振込をご指定いただいた方に

かんたんピッタリ電波時計をもれなくプレゼント！

- 電波で時刻合わせ
- アラーム機能つき
- 便利な温度表示

※プレゼント商品は十分にご用意しておりますが、数に限りがございます。
※商品の色、柄は実際のものと異なる場合があります。

現在JA京都で年金をお受け取りの方　または　新たに年金口座をJA京都にご指定いただいた方　は下記のおトクな「年金定期貯金」にお預け入れいただけます！

年金定期貯金（スーパー定期1年もの）
［ご利用限度額］お一人様500万円まで
［お預け入れ期間］1年

店頭表示金利 ＋年0.2%（税引後 年0.16%）

詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

組合員各位

総代選挙実施のお知らせ

京都農業協同組合の総代選挙を
次のとおり実施いたします。

1.選挙期日（投票日）　平成22年5月26日（水）
2.投票開始時間　午前8時30分
3.投票終了時間　午後5時00分
4.投票所　下記の通り
5.開票所　下記の通り
6.選挙管理者　松本正治
7.選挙立会人　上坊武夫　王子清造
田中長次
8.選挙する総代の数　下記の通り
9.投票用紙に記載すべき総代の数 1名

選挙区	総代の数	投票所・開票所	所在地
京都市右京区京北	25	京北支店	京都府京都市右京区京北周山町上植代 19
南丹市美山町	20	美山支店	京都府南丹市美山町島島台 55
南丹市園部町	23	園部支店	京都府南丹市園部町美園町 7-1
南丹市八木町	19	八木支店	京都府南丹市八木町西田金井畠 19-1
南丹市日吉町	17	日吉支店	京都府南丹市日吉町保野田田中 31-3
京丹波町（旧丹波町）	20	丹波支店	京都府船井郡京丹波町蒲生梅の木 5-1
京丹波町（旧瑞穂町）	22	瑞穂支店	京都府船井郡京丹波町和田丸戸 15
京丹波町（旧和知町）	14	和知支店	京都府船井郡京丹波町本庄福安 1
福知山市	50	福知山支店	京都府福知山市字篠尾小字長ヶ坪 115-12
亀岡市（亀岡）	6	亀岡中央支店	京都府亀岡市余部町天神又 2
亀岡市（亀岡西部）	14	亀岡西部支店	京都府亀岡市宮前町宮川口小谷 10
亀岡市（亀岡中部）	27	亀岡中部支店	京都府亀岡市曽我部町寺西川 1-1
亀岡市（亀岡大井）	12	亀岡大井支店	京都府亀岡市大井町並河 2-1-6
亀岡市（亀岡川東）	20	亀岡川東支店	京都府亀岡市馬路町上脇田 17
亀岡市（保津）	8	保津支店	京都府亀岡市保津町宮ノ上 19
亀岡市（篠）	8	篠支店	京都府亀岡市篠町野条上又 19-1
旧綾部酪農	1	酪農センター北部営業所	京都府綾部市井倉新町中畠 18
宮津市	36	宮津支店	京都府宮津市字鶴賀 2141
与謝野町（旧岩滝町）	3	岩滝支店	京都府与謝郡与謝野町字岩滝 1846
与謝野町（旧加悦町）	12	加悦支店	京都府与謝郡与謝野町字加悦 644
与謝野町（旧野田川町）	10	野田川支店	京都府与謝郡与謝野町字四辻 619-3
伊根町	14	伊根支店	京都府与謝郡伊根町字本庄上 1206
京丹後市峰山町	20	峰山支店	京都府京丹後市峰山町新町 2471
京丹後市大宮町	22	大宮支店	京都府京丹後市大宮町周枳 2074-1
京丹後市網野町	18	網野支店	京都府京丹後市網野町網野 238-2
京丹後市弥栄町	13	弥栄支店	京都府京丹後市弥栄町溝谷 5446
京丹後市丹後町	12	間人支店	京都府京丹後市丹後町間人 2610
京丹後市久美浜町	37	久美浜支店	京都府京丹後市久美浜町 272-1

（注）定款附属書総代選挙規程第 19 条により、それぞれの選挙区において、総代の候補者がその選挙において選挙する総代の数を超えないとき、若しくは超えなくなったときは、その選挙区の投票は行わないこととします。なお、その場合は、各投票所に公告します。

＜平成 22 年 5 月 15 日＞

野菜ソムリエ　慶元まさ美のおいしい時間

Delicious Moment —— 02

慶元 まさ美さん
野菜ソムリエ、フードコーディネーター、世界のお茶マイスターなどの資格を持つ。ラジオDJをはじめナレーション・イベント司会など多方面で活躍するマルチタレント。

米粉のパウンドケーキ

材料全てをボウルで混ぜて、あとはオーブンで
焼くだけで出来ちゃうおやつレシピです。
朝ごはんにもお薦め♪

材料（パウンドケーキ型1個分）
米粉150ｇ、ベーキングパウダー５ｇ
砂糖40ｇ、オリーブオイル40cc
卵２個、牛乳100cc
レーズンやナッツ類（お好みのもの）１カップ

作り方
①容器に卵、牛乳を入れてよく混ぜ卵液を作ります。
②別のボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて軽く混ぜ、①を加えてさらに混ぜます。
③②にオリーブオイルを入れてよく混ぜ、最後にナッツ類を入れて混ぜます。
④パウンドケーキの型に流し入れて、180℃のオーブンで35分焼きます。

＊ナッツやレーズンはお好みで増やしてもＯＫ。
＊ナッツ類の代わりに果物（ミカンやリンゴなど）のシロップ煮を入れてもおいしいです。

慶元まさ美オフィシャルサイト　http://www.keimoto.com/

JA京都の COOL BIZ（クールビズ）への取り組み

JA京都では、エネルギーの使用削減により地球温暖化防止を図るため、
冷房の設定温度は28℃を目処とし、その取り組みを推進するため、
率先して冷房運転期間中の軽装「クールビズ」に取り組みます。

期間 6月1日（火）～9月30日（木）　**対象** JA京都全施設、全役職員

例えば
- 男性はノーネクタイ、ノー上着で仕事をします。
- 女性はベストやリボンを着用しないことがあります。
- 会議等でも、差し支えない場合はクールビズで実施します。

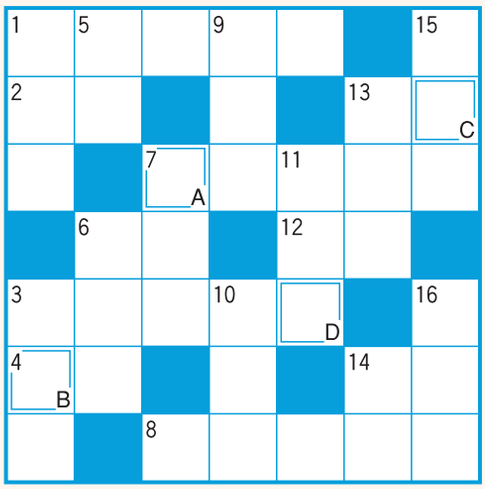
皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

JA京都3月末の事業概況

- 組合員数 …… 5万1,910人
  （正 2万7,791人、准 2万4,119人）
- 貯金残高 …… 4,074億3,101万円
- 貸出金残高 …… 649億1,118万円
- 長期共済保有高 ……2兆210億896万円
- 購買品取扱高 …… 66億3,078万円
  （うち酪農センター取扱高 …… 14億4,447万円）
- 販売品取扱高 …… 96億9,869万円
  （うち酪農センター取扱高 …… 33億4,948万円）

クロスワードパズル 頭の体操
アタマのタイソウ

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

1　昔の豪族らの大きなお墓
3　祭りや演劇などで使われる顔を隠すもの　――舞踏会
5　家と家の間にある細い道　――裏
6　生産、産業活動のもとになるもの　地下――　観光――
7　ウナギを大きくしたような、鋭い歯を持つ海水魚
9　ギターは弦――、クラリネットは木管――
10　今日の遠足は――中止です
11　ヘア――　デッキ――　歯――
13　おへその辺りを指します
14　犬も歩けば――に当たる
15　ぼんやりとした様子　――月夜
16　この看板は――塗りたてです

ヨコのカギ

1　もうすぐ夏、洋服ダンスも夏の装いに
2　棚からブドウのように薄紫や白い花が咲き誇ります
3　日が差すと足元から伸びてきます
4　そば　うどん　スパゲティ
6　量より――　良いものは良いですね
7　泳げない人もこれを着けていると安心
8　梅雨時の洗濯に頼もしい一台
12　愛　――レター
13　お父さんとお母さん
14　料理を載せて運びます

●先月の答え
「カシワモチ」
（柏餅）

●応募総数
181通
（正解172通）

●当選者

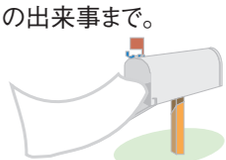
内牧	文栄さん（美山）	西村	静子さん（加悦）
西岡	葉子さん（園部）	横井	千助さん（野田川）
大西	清博さん（福知山）	稲田	好美さん（大宮）
河原	仁美さん（亀岡川東）	藤澤	信夫さん（久美浜）
半田	鈴枝さん（篠）	濱野	宏さん（宮津）

郵便はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号、「ぱあとなぁ～」やJA京都に対するご意見などを書いて、**5月24日（月）までに〒621-0806　亀岡市余部町天神又2番地　JA京都本店・ふれあい課**あてに送ってください。正解者の中から10人の方に粗品をプレゼントします。当選者の発表は、「ぱあとなぁ～」6月号誌上でさせていただきます。

本誌にお寄せいただいた個人情報は、誌面作りの参考やプレゼント品の発送に利用させていただきます。

お便り紹介

「ぱあとなぁ～」へのご意見・ご感想から日々の出来事まで。



●表紙にかわいい子どもたちが載っていますので、遠くにいる孫たちを見ているようで本当にうれしいです。子どもは宝です。皆で地域の子どもを見守りたいです。
（峰山・松本美佐子さん）

●毎回トピックスを見るのがとても楽しみです。それぞれ地域の方々が頑張っておられる姿がうれしいですね。
（和知・山本笑代さん）

●美しい冊子は素晴らしいですね。気に入った記事、ためになること、美しい写真、知人などが載ると切り抜いてスクラップノートにはっています。クロスワードパズルも大好きで自分自身の記録に挑戦中です。忙しいけど楽しみもたくさんあり、93才の母を見ながらの生活も結構楽しくやっています。まずは健康第一ですね。
（間人・桜井治代さん）

●新入職員紹介、フレッシュで意欲満々ですね。我が家にもいるんですよ。今の気持ちを忘れずにガンバレ。
（岩滝・竹原貞子さん）

（間人・大久保里美さん）

（和知・出野肇子さん）

◆編集後記

4月から本誌の編集担当となりました。2年ぶりの復帰です。読者の皆さまにより親しまれる広報誌となるよう、工夫しながら編集していきたいと思います。
（よしろー）

4月に新採用職員として入組し、「ぱあとなぁ～」の読者から編集者に立場が逆転しました。皆さまの日々の生活の「話題」となれるような「ぱあとなぁ～」を作っていきたいと思います。
（まつたけ）

京の花 ②―［皐月］ごよみ

・作品タイトル／妖精の庭
・作者／南丹市園部町　畑 容子さん
・花材／サンダーソニア、リューココリーネ、ヒマワリ、ラナンキュラス、ガーベラ、コデマリ

※作者コメント

春の野原で可憐（かれん）に咲く妖精たちを集めて、小さなお花畑を作りました。サンダーソニアは、ベルのような形をした珍しい花です。花嫁のガーランドに使ってもかわいいですね。

※今月の花 【サンダーソニア】

採種から球根を得るまでに3年かかるため、球根管理が大変難しい品種です。京都府内で唯一の生産者、美山町の小林清亮（せいすけ）さんが10年がかりでこの技術を確立し、春（5〜7月）と秋（10〜11月）の年2回、4アールで約18000本を出荷しています。

●美山支店生産課
☎0771-75-0013

今月の表紙

京丹後市立大宮南保育所　年中組
安田（やすだ） 竜輝（りゅうき）くん［4歳］

「見て！ このイチゴ、パワーショベルみたいな形だよ」

竜輝くんのおじいちゃんとおばあちゃんは、イチゴ栽培歴22年の大ベテラン。ご近所でも味が良いと大評判のイチゴを、竜輝くんは毎日のように食べられて幸せです。最近では、どれが甘いか見分けられるようになってきたのだとか。摘みたてをそのまま口に放り込み、「おいしい〜」と満面の笑みです。

おじいちゃんはお米も作っているので、コンバインや田植え機に乗せてもらうことも楽しみの一つ。「すごくでっかい機械なんだ！」と、目を輝かせて話してくれました。好奇心旺盛で想像力豊かな竜輝くんにとって、ハウスや田んぼにはおもしろい発見がたくさんあるようです。

口ケ地／与謝郡与謝野町字石川

6月の訪問日　➔ 6月19日の土曜日です。

●発行日／2010年5月15日　●発行／京都農業協同組合
〒621-0806 京都府亀岡市余部町天神又2　☎0771-22-5505
〈ホームページアドレス〉 http://www.jakyoto.com

JA京都広報誌「ぱあとなあ〜」は環境への配慮から、再生紙に、ソイインキ（大豆油インキ）で印刷しています。